



Pour finir, cette fois-ci, voici les paroles d'une belle chanson à colorier !
« Colchiques dans les près », car il y en a plein ces temps-ci autour de nous !

Colchiques dans les près

Colchiques dans les près
Fleurissent, fleurissent
Colchiques dans les près
C'est la fin de l'été
La feuille d'automne
Emportée par le vent
En rondes monotones
Tombe en tourbillonnant

Nuage dans le ciel
S'étire, s'étire
Nuage dans le ciel
S'étire comme une aile
La feuille d'automne
Emportée par le vent
En rondes monotones
Tombe en tourbillonnant

Châtaignes dans les bois
Se fendent, se fendent
Châtaignes dans les bois
Se fendent sous nos pas
La feuille d'automne
Emportée par le vent
En rondes monotones
Tombe en tourbillonnant

Et ce chant dans mon cœur
Murmure, murmure
Et ce chant dans mon cœur
Murmure le bonheur
La feuille d'automne
Emportée par le vent
En rondes monotones
Tombe en tourbillonnant
La feuille d'automne
Emportée par le vent
En rondes monotones
Tombe en tourbillonnant



« Au Fil Des Gourmandises »

Par Delphine

Pour les enfants de Coslédaà-Lube Boast

Numéro 3 - Automne 2015

Salut les gourmands !!!

Dans ce bulletin fait pour vous, je vous propose cette fois-ci, des recettes sur le thème du chocolat !

Rhoooo.....je vois d'ici vos sourires....

Alors voici les recettes....

Pour commencer, l'incontournable **MOUSSE AU CHOCOLAT** !!

Puis une recette de **MUG CAKE**. Tout le monde sait ce que c'est ?

Si on traduit (puisque c'est de l'anglais), ça veut dire gâteau (cake) dans une tasse (mug). Le principe étant de confectionner un gâteau par personne présenté et cuit dans une grande tasse. C'est assez sympa, non ?

Allez les gourmands !

C'est parti pour les explications ! Et je suis sûre que ça va vous plaire !!!



Vous pouvez toujours m'envoyer vos impressions, vos photos à : lucalbandine@gmail.com ou 06 26 26 66 72

Pour préparer une belle et bonne MOUSSE AU CHOCOLAT, il te faut :



Pour environ 6 personnes :

- 200g de chocolat noir, ou au lait c'est toi qui choisis !
- 6 œufs frais
- ... et c'est tout !

Commence par couper le chocolat en carreaux.

Met le tout, avec un peu d'eau, dans un récipient allant au micro-ondes et fais fondre. Le temps varie selon la puissance de l'appareil mais en général, 1 minute suffit.

Pendant ce temps, sépare les blancs des jaunes d'œufs.

Tu peux demander l'aide de tes parents si c'est trop compliqué.

En ajoutant une pincée de sel, monte les blancs en neige. Avec un robot c'est facile et sans danger !

Mélange ensuite le chocolat fondu et les jaunes d'œufs.

Puis ajoute délicatement les blancs. Il faut mélanger en soulevant la préparation sinon l'effet neige ne tiendra pas.

Répartis la mousse dans un saladier ou des ramequins individuels (moi j'utilise des tasses à café) et laisse reposer au moins 2 heures au frigo.



Et maintenant, la recette du *MUG CAKE AU CHOCOLAT !*

Prépare d'abord les ingrédients :

- 40g de chocolat pâtissier
- 30g de beurre
- 20g de sucre en poudre
- 20g de farine
- 1 œuf

Choisis un mug qui te plaît et place-y le chocolat et le beurre.

Fais fondre 45 secondes au micro-ondes.

Mélange bien puis ajoute la farine et le sucre.

Mélange bien de nouveau.

Ajoute l'œuf entier et mélange encore !

Fais cuire 1 minute aux micro-ondes (si besoin remets 15 secondes).



Tu n'as plus qu'à te régaler !!!!

